

## บรรณานุกรม

- กุศุมาลย์ รามศิริ. (2543). *คุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่รบกวน และการจัดการกับปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จริพรณ เจริญพร. (2549). *ผลของโปรแกรมการให้ข้อมูลร่วมกับการนวดกดจุดสะท้อนต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยในหอผู้ป่วยวิกฤตอายุรกรรม*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง และธนา นิลชัยโกวิท. (2540). ปัญหาในการนอนหลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของประชาชนเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 42(2), 66 - 76.
- จันทนงค์ อินทร์สุข. (2550). *ปัจจัยทำนายบทบาทผู้ดูแลเกี่ยวกับการส่งเสริมการนอนหลับในผู้สูงอายุจังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชนกพร จิตปัญญา. (2543). *มโนคติและการวัดการนอนหลับ*. *วารสารพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 12(1), 1-9.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2546). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 9)*. กรุงเทพฯ: เทพเนรมิตการพิมพ์.
- ณัทรินทร์ พุดศรี. (2547). *ผลของการออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนต่อคุณภาพการนอนหลับและความผาสุกของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ดลนภา สร้างไธสง. (2549). *ปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ: การศึกษาเชิงคุณภาพแบบสนทนากลุ่ม*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์ และวรัญ ดันชัยสวัสดิ์. (2542). ปัญหาคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลสงขลานครินทร์. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 42(3), 123 - 132.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2545). *ชี้แจง วิธีแห่งพลังเพื่อการบำบัดโรค (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2547). *การบริหารกายจิตแบบชีกง*. กรุงเทพฯ: บียอนด์ พับลิชชิง.
- ธรรมบุญ นวลใจ. (ม.ป.ป.). *มวยจีนเพื่อสุขภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: กำแก้ว.
- นิพนธ์ พวงรินทร์ และอดุลย์ วิริยะเวชกุล. (2537). *อายุรศาสตร์ทันยุค 1*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้ว การพิมพ์.
- บังเอิญ แพร้งสกุล. (2550). *ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากร. (2550). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางการพยาบาล*. กรุงเทพฯ: ยูแอนด์ไออินเตอร์มีเดีย.
- เบญจมาศ ถิ่นหัวเตย. (2546). *ผลของการออกกำลังกายแบบไท่จี ชีงต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ปองขวัญ พิรพัฒน์ โกคิน. (2549). *ปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาการระบาด, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พนิดา โยวะสุข. (2551). *ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรทิพย์ ราชกันท์. (2550). *ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พวงพยอม ปัญญา, ดวงฤดี ลาสุขะ และศิริพร เปลียนผดุง. (2547). *การนอนหลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับในผู้สูงอายุ*. เชียงใหม่: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พวงเพ็ญ เจียมปัญญารัช. (2542). *ปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุ*. *วารสารพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 11(3), 25 - 33.

- พิณธร ปรัชญานุสรณ์. (2548). ผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุใน  
ชมรมผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสุขภาพจิต, บัณฑิต  
วิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิมพกา ปัญญาใหญ่. (2550). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุน  
ทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน. วิทยานิพนธ์  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย,  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ภิรมย์ ทับทิมเทศ. (2546). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรม  
ผู้สูงอายุโรงพยาบาลศรีธัญญา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสุขภาพ,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ราตรี สุตทรวง. (2545). *ประสาทศรีวิทยา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรกต สุวรรณสถิต. (2546). การตรวจการนอนหลับในโรงพยาบาลรามธิบดี. *รามธิบดีสาร*, 9(2),  
111 - 122.
- วรรณภา อนันต์สุขสวัสดิ์. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขต  
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการ  
พยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยคริสเตียน.
- วิลาวรรณ หนองแสง. (2542). โปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
ของผู้สูงอายุในจังหวัดปราจีนบุรี. *วารสารสาธารณสุขมูลฐาน ภาคกลาง*, 15(1), 46 - 57.
- ศศิวิมล วรรณทอง. (2547). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการนอนต่อคุณภาพการนอนหลับใน  
ผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริเพ็ญ วานิชนันท์. (2544). ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับต่อความรู้และคุณภาพ  
การนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต,  
สาขาการพยาบาลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2542). *แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้น ฉบับภาษาไทย MMSE-Thai  
2002*. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.
- \_\_\_\_\_. (2546). *กายบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์  
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- \_\_\_\_\_. (2549). *การสำรวจและศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ 4 ภาค ของไทย*. กรุงเทพฯ:  
โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สายฝน กันธมาลี. (2550). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและความดันโลหิตในผู้สูงอายุ โรคความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). การสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2550. กรุงเทพฯ: ธนาพรส.

สุชาดา กันธารักษ์สกุล. (2546). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิกงโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, รานี ทวีกิตติกุล, ธนารนี คำยาและชนันต์ มลิณทรานกูร. (2542). การประมวลวิเคราะห์และสังเกตผลการประชุม. ใน สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, การประมวลวิเคราะห์และสังเคราะห์การประมวลผลโครงการแห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุด้วยคุณภาพ (หน้า 15-25). กรุงเทพฯ: สมาคมพฤฒวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย.

สุนุดตรา ตะบูนพงศ์, ณภัทรินทร์ พุฒศรี, วิภาวี คงอินทร์ และเอมอร แซ่จิ๋ว. (2551). ผลของการออกกำลังกายไทชิต่อคุณภาพการนอนหลับ ความผาสุกและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. วารสารวิจัยทางการแพทย์, 12(1), 1-13.

สุภาพร เลิศร่วมพัฒนา. (2550). ผลของการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่บ้านในผู้ป่วยเปลี่ยนข้อเข่าเทียม. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สุรกุล เจนอบรม. (2541). วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: นิชนิอแดเวอร์ไทซ์กรุ๊ป.

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2547). จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

หลิว อีหลาน. (2543). คุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับของผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อมรรัตน์ ภิราษร. (2541). ผลของการบริหารผ่อนคลายแนวซิกงต่อความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

- อุไรวรรณ โพร้งพนม. (2546). ผลการร่ำมวยจีนซึ่งง่ต่อระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดงในผู้ป่วยเบาหวาน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลอาชีวศาสตร์และสัตยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย,มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Ancoli-Israel, S., Richardson, G. S., Mangono, R. M., Jenkins, L., Hall, P., & Jones, W. S. (2005). Long-term use of sedative hypnotics in older adult patients with insomnia. *Sleep Medicine*, 6, 107 - 113.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- \_\_\_\_\_. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
- Beck, S. L. (1992). Measuring sleep. In M., Frank-Stromborg (ED), *Instruments of Clinical Nursing Research* (pp. 255-267). Norwalk: Jones & Bartlett.
- Butkov, N. (2002). Polysomnography. In T. L., Lee-Chiong, M. J., Sateia, & A., Carskadon (Eds.), *Sleep Medicine* (pp. 605-637). Philadelphia: Hanley & Belfus.
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Beran, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28, 193 - 213.
- Cauter, E. V., Leproult, R., & Plat, L. (2000). Age-related changes in slow wave sleep and REM sleep and relationship with growth hormone and cortisol levels in healthy men. *JAMA*, 284(7), 861 - 868.
- Cheek, R. E., Shaver, J. L., & Lentz, M. J. (2004). Lifestyle practices and nocturnal sleep in midlife women with and without insomnia. *Biological Research for Nursing*, 6(1), 46-58.
- Chen, K. W. (2004). An analysis review of studies on measuring effect on external qigong in china. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 10(4), 38 - 50.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Lawrence Erlbaum Associate.
- Cohen, L., Soares, C. N., & Joffe, H. (2005). Diagnosis and management of mood disorder during the menopausal transition. *The American Journal of Medicine*, 118(12B), 93S - 97S.
- Collins, C., Wade, D., Davies, H. V. (1988). The barthel ADL index: A reliability study. *International Disability Study*, 10, 61-63.

- Cuellar, N. G., Rogers, A. E., & Hisghman, V. (2007). Evidenced based research of complementary and alternative medicine (CAM) for sleep in the community dwelling older adult. *Geriatric Nursing*, 28(1), 46 - 51.
- Daley, M., Morin, C. M., LeBlanc, M., Gregoire, J., & Savard, J. (2009). The economic burden of insomnia: direct and indirect cost for individuals with insomnia syndrome, insomnia symptoms, and good sleepers. *Sleep*, 32(1), 55-64.
- Dijk, D., Groeger, J. A., Stanley, J. A., & Deacon, S. (2010). Age-related reduction in daytime sleep propensity and nocturnal slow wave sleep. *Sleep*, 33(2), 211-223.
- Eser, I., Khorshid, L., & Cinar, S. (2007). Sleep quality of older adults in nursing homes in Turkey. *Journal of Gerontological Nursing*, 33(9), 42 - 49.
- Ferebee, L. (2006). Sleep and Activity. In S. E., Meiner, & A. G. Lueckenotte, (Eds.), *Gerontologic Nursing* (pp. 229-244). Philadelphia: Elsevier.
- Foley, D., Ancoli-Israel, S., Britz, P., & Walsh, J. (2004). Sleep disturbance and chronic disease in older adults: Results of the national sleep foundation sleep in America survey. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(5), 497 - 502.
- Gooneratne, N. S. (2008). Complimentary and alternative medicine for sleep disturbances in older adults. *Clin Geriatr Med*, 24(1), 1 - 19.
- Guimaraes, L. C., Carvalho, L. B., Yanaguibashi, G., & Prado, G. F. (2008). Physically active elderly women sleep more and better than sedentary women. *Sleep Medicine*, 9, 488 - 493.
- Haimov, I., Hadad, B. S., & Shurkin, D. (2007). Visual cognitive function. *Journal of Gerontological Nursing*, 33(9), 32 - 40.
- Imperio, K., & Pusey-Reid, E., (2006). Cognitive and neurologic function. In S. E., Meiner, & A. G. Lueckenotte, (Eds.), *Gerontologic Nursing* (pp.653-692). Philadelphia: Elsevier.
- Irwin, M. R., Olmstead, R., & Motivala, S. J. (2008). Improving sleep quality in older adults with moderate sleep complains: A randomized controlled trial of Tai Chi Chin. *Sleep*, 31(7), 1001 - 1008.
- JB I Reports. (2004). *Best Practice; Strategies to Manage Sleep in Residents for Aged Care Facilities*. Retrieved August 10, 2008, from <http://www.joannabriggs.edu.au>
- John, M. T. (1988). *Geragogy: A Theory for Teaching the Elderly*. London: The Haworth Press.

- King, A. C., Oman, R. F., Brassington, G. S., Bliwise, D. L., & Haskell, W. L. (1997). Moderate-intensity exercise and self-rated quality of sleep in older adults. *JAMA*, 277(1), 32 - 37.
- Kirk, R. E., (1995). *Experimental Design: Procedures for the Behavior Sciences*. New York: Brooks/Cole.
- Li, F., Fisher, K. J., Harmer, P., Irbe, D., Tearse, R. G., & Weimer, C. (2004). Tai Chi and Self-rated quality of sleep and daytime sleepiness in older adults: A randomized controlled trial. *Journal American Geriatric Society*, 52(6), 892 - 900.
- Liu, B., Jiao, J., & Li, Y. (1990). Effect of qigong exercise on the blood level of monoamine neuro-transmitters in patients with chronic diseases. *Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi*, 10(4), 203 - 205.
- Linton, A. D., & Lach, H. W., (2007). *Gerontological Nursing Concepts and Practice*. Philadelphia: Elsevier.
- McAuley, E., Morris, K. S., Motl, R. W., Hu, L., Konopack, J. F., & Elavsky, S. (2007). Long-term follow-up of physical activity behavior in older adults. *Health Psychology*, 26(3), 375- 380.
- Meiner, S. E., & Lueckenotte, A. G. (2006). *Gerontologic Nursing* (3<sup>rd</sup> ed.). Philadelphia: Elsevier.
- Misra, S., & Malow, B. A. (2008). Evaluation of sleep disturbances in older adults. *Clin Geriatr Med*, 24(1), 15 - 26.
- Munro, B. H. (2005). *Statistical Methods for Health Care Research*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- National Sleep Foundation [NSF]. (2006). *Sleep-wake cycle: Its physiology and impact on health*. Retrieved January 22, 2009, from [http:// www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org).
- Ohayon, M. M., Carskadon, M. A., Guilleminault, C., & Vitiello, M. V. (2004). Meta-analysis of quantitative sleep parameters from childhood to old age in health individuals: Developing normative sleep values across the human lifespan. *Sleep*, 27(7), 1255-1273.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2004). *Nursing Research Principle and Methods*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

- Polit, D. F., & Hunger, B. P. (1999). *Nursing Research Principle and Methods* (6<sup>th</sup> ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Porth, C. M. (2002). *Pathophysiology: Concepts of Altered Health States* (6<sup>th</sup> ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Reid, K. J., Baron, K. G., Lu, B., Naylor, E., Wolfe, L., & Zee, P. C. (2010). Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia. *Sleep Med*, 11(9), 934 - 940.
- Roger, C., Larkey, L. K., & Keller, C. (2009). A review of clinical trials of tai chi and qigong in older adults. *West Journal Nurs Reserch*, 31(2), 245 - 279.
- Seaward, B. L. (2002). *The Nature of Stress* (3<sup>rd</sup> ed.). Boston: Massachusetts.
- Sivertsen, B., Omvik, S., Pallesen, S., Nordhus, I. H., & Bjorvatn, B. (2009). Sleep and sleep disorders in chronic users of zopiclone and drug-free insomniacs. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 5(4), 349 - 354.
- Sok, S. R. (2007). Sleep patterns and insomnia management in Korean-American older adult immigrants. *Journal of Clinical Nursing*, 17, 135-143.
- Spielman, A. J., Yang, C., & Glovinsky, P. B. (2000). *Assessment Techniques for Insomnia*. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Spoonmaker, V. I., & Bout, J. (2005). Depression and anxiety complaints; relations with sleep disturbances. *European Psychiatry*, 20, 243 - 245.
- Subramanian, S. (2007). Sleep disorders in the elderly. *Journal of Geriatrics*, 62(12), 10 - 16.
- The Joanna Briggs Institute [JBI]. (2004). *Best Practice; Strategies to Manage Sleep in Residents for Aged Care Facilities*. Retrived August 10, 2008, from <http://www.joannabriggs.edu.au>
- Vgontzas, A. N., Liao, D., Pejovic, S., Calhoun, S., Karataraki, M., Basta, M., Fernandez-Mendoza, J., & Bixler, E. O. (2010). Insomnia with sleep duration and mortality. *Sleep*, 33(9), 1159 - 1164.
- Yokoyama, E., Kaneita, Y., Saito, Y., Uchiyama, M., Matsuzaki, Y., Tamaki, T., Munezawa, T., & Ohida, T. (2010). Association between depression and insomnia subtypes: a longitudinal study on the elderly in Japan. *Sleep*, 33(9), 1693 - 1702.

Zhang, L., Samet, J., Caffo, B., & Panjabi, N. M. (2006). Cigarette smoking and nocturnal sleep architecture. *American Journal of Epidemiology*, 164(6), 529 - 537.

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University